セントラルウェルネスクラブ能見台 － 2026年11月 －

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)は休館日です。
3日(火)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。
都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。
また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。
[スクール]：スクール制（別途入会手続き、会費が必要です） [セッション]：別途参加費が必要です [定員]：定員制です [予約]：予約が必要です [整理券]：整理券が必要です

＜ スタジオ ＞

曜日	月				火				曜日	水				木				曜日
	ボストン	ビーコン	マルチパーパス	ミニジム	ボストン	ビーコン	マルチパーパス	ミニジム		ボストン	ビーコン	マルチパーパス	ミニジム	ボストン	ビーコン	マルチパーパス	ミニジム	
09:00									09:00									09:00
09:30					09:20(40分)コンビネーションエアロ・今村[予約]	09:20(40分)＊クラブ限定/セルフボディコンディショニング・滝川[予約]	09:20(30分)フレックスストレッチ・山崎[予約]	09:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ-ジムスタッフ	09:30	09:20(40分)シンプルステップ・山崎[予約]	09:20(40分)CSLive/スムース&ヒーリング[予約]		09:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ-ジムスタッフ	09:20(40分)健康太極拳・松原[予約]	09:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・重高[予約]		09:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ-ジムスタッフ	09:30
10:00					10:15(40分)シンプルエアロ・今村[予約]	10:15(40分)健康気功法・井出[予約]			10:00	10:20(40分)ラテンファン・石田（美）[予約]	10:20(40分)ヨガ・三輪[予約]							10:00
10:30							10:30(90分)バレエスクール[スクール]	10:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ-ジムスタッフ	10:30			10:30(30分)リンパフロー・小屋原[予約]	10:40(10分)ジムスモ/脚＆お尻引き締め-ジムスタッフ	10:30(40分)エアロサーキット・近藤[予約]	10:30(40分)ピラティス・山崎[予約]		10:40(10分)ヨガ・ジムスタッフ	10:30
11:00									11:00									11:00
11:30					11:30(40分)ピラティス・山崎[予約]	11:30(40分)ファイトアタックBEAT・峯本[予約]		11:40(10分)ジムスモ/脚＆お尻引き締め-ジムスタッフ	11:30	11:20(40分)ファイトアタックBEAT・横尾[予約]	11:25(40分)ヒップホップ・カリカ[予約]		11:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ-ジムスタッフ	11:30(40分)シェイプバンプ・新妻[予約]	11:30(40分)シンプルエアロ・近藤[予約]		11:40(10分)ジムスモ/膝痛予防・改善-ジムスタッフ	11:30
12:00									12:00									12:00
12:30					12:30(40分)シェイプバンプ・櫃田[予約]	12:30(40分)オリジナルステップ・峯本[予約]			12:30	12:20(40分)フィールヨガ・羽賀[予約]	12:30(30分)シンプルエアロ・相川[予約]			12:30(40分)ZUMBA（R）・梶原[予約]	12:30(40分)ファンクショナルコンディショニング・新妻[予約]			12:30
13:00									13:00			13:00(90分)バレエスクール[スクール]						13:00
13:30					13:25(40分)ヨガ・今井[予約]	13:35(30分)CSLive/からだアクティブ[予約]			13:30	13:15(40分)ZUMBA（R）・中[予約]	13:20(40分)ファンクショナルコンディショニング・今井[予約]			13:30(40分)ヨガ・愛子[予約]	13:30(30分)ダンスWAVE・青柳[予約]			13:30
14:00									14:00									14:00
14:30					14:20(40分)コンビネーションエアロ・森[予約]	14:30(30分)動きタイム・工藤（裕）[予約]			14:30	14:25(40分)コンビネーションステップ・山崎[予約]	14:20(40分)パワーヨガ・今井[予約]				14:30(30分)CSLive/リズムCAMP[予約]			14:30
15:00									15:00									15:00
15:30	15:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]		15:15(30分)＊クラブ限定/骨盤エクササイズ・森[予約]		15:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		15:30			15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]		15:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]		15:30
16:00									16:00									16:00
16:30	16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]				16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		16:30			16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]		16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]		16:30
17:00									17:00									17:00
17:30		17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]				17:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		17:30			17:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]		17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		17:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]		17:30
18:00									18:00									18:00
18:30			18:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]						18:30			18:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]				18:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]		18:30
19:00					19:10(40分)ZUMBA（R）・ZUNKO[予約]	19:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・重高[予約]			19:00	19:10(40分)ZUMBA（R）・江本[予約]	19:10(40分)ヨガ・SAYAKA[予約]			19:10(40分)シェイプバンプ・三輪[予約]				19:00
19:30								19:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ-ジムスタッフ	19:30				19:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ-ジムスタッフ		19:30(40分)オリジナルステップ・渡辺 悟[予約]		19:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ-ジムスタッフ	19:30
20:00					20:05(40分)コンビネーションエアロ・渡辺 悟[予約]	20:10(40分)ヨガ・多田[予約]			20:00	20:05(40分)シェイプバンプ・青柳[予約]	20:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[予約]			20:05(40分)パワーヨガ・三輪[予約]				20:00
20:30								20:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め-ジムスタッフ	20:30				20:40(10分)ジムスモ/この脚＆脚引き締め-ジムスタッフ		20:20(40分)ファイトアタックBEAT・青柳[予約]		20:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め-ジムスタッフ	20:30
21:00					20:55(40分)オリジナルステップ・渡辺 悟[予約]	21:05(40分)CSLive/スムース&ヒーリング[予約]			21:00	21:00(40分)ファイトアタックBEAT・沼田[予約]					21:15(30分)CSLive/ビューティフロジェクト/ウエストライン[予約]			21:00
21:30								21:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ-ジムスタッフ	21:30				21:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ-ジムスタッフ				21:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ-ジムスタッフ	21:30
	ボストン	ビーコン	マルチパーパス	ミニジム	ボストン	ビーコン	マルチパーパス	ミニジム		ボストン	ビーコン	マルチパーパス	ミニジム	ボストン	ビーコン	マルチパーパス	ミニジム	
曜日	月				火				曜日	水				木				曜日

作成日:2026/11/03 13:11:03

セントラルウェルネスクラブ能見台 － 2026年11月 －

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)は休館日です。
3日(火)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。
都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。
また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。
[スクール]：スクール制（別途入会手続き、会費が必要です） [セッション]：別途参加費が必要です [定員]：定員制です [予約]：予約が必要です [整理券]：整理券が必要です

＜ スタジオ ＞

曜日	金				土				日				曜日
	ボストン	ビーコン	マルチパーパス	ミニジム	ボストン	ビーコン	マルチパーパス	ミニジム	ボストン	ビーコン	マルチパーパス	ミニジム	
09:00													09:00
	09:15(40分)ルーシーダットン・近藤[予約]	09:15(40分)ファイトアタックBEAT・重高[予約]						08:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ					
09:30				08:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・ジムスタッフ								08:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・ジムスタッフ	09:30
10:00		10:10(40分)エアロサーキット・近藤[予約]			10:15(40分)コンビネーションエアロ・新妻[予約]	10:25(30分)動きタイム・磯部[予約]	10:15(60分)キッズ新体操スクール[スクール]		10:20(40分)ヨガ・米山[予約]	10:20(30分)CSLive/からだアクティブ[予約]	10:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]		10:00
	10:15(40分)ZUMBA（R）・荒竹[予約]							10:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ジムスタッフ					
10:30				10:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ								10:40(10分)ジムスモ/脚＆お尻引き締め・ジムスタッフ	10:30
11:00		11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[予約]			11:15(40分)エアロサーキット・近藤（実）[予約]	11:10(40分)シンプルステップ・新妻[予約]	11:25(60分)キッズ新体操スクール[スクール]		11:25(40分)フィールヨガ・米山[予約]	11:15(40分)シェイプバンプ・横尾[予約]	11:00(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]		11:00
	11:20(40分)コンビネーションエアロ・森[予約]							11:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ					
11:30				11:40(10分)ジムスモ/背中引き締め・ジムスタッフ								11:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ジムスタッフ	11:30
		11:50(30分)シンプルステップ・相川[予約]											
12:00					12:10(40分)ヒップホップ・近藤（実）[予約]	12:05(40分)ファイトアタックBEAT・沼田[予約]				12:20(40分)CSLive/ファイトアタックPRO[予約]			12:00
12:30	12:30(40分)シェイプバンプ・三輪[予約]	12:35(30分)ボディコアバランス・相川[予約]					12:35(60分)キッズ新体操スクール[スクール]		12:30(40分)ZUMBA（R）・江本[予約]		12:30(90分)バレエスクール[スクール]		12:30
13:00					13:05(40分)シェイプバンプ・青柳[予約]	12:00(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・横尾[予約]							13:00
13:30	13:25(40分)＊クラブ限定/セルフボディコンディショニング・滝川[予約]	13:35(40分)ボディメイクサーキット・新妻[予約]					13:45(60分)キッズ新体操スクール[スクール]		13:30(40分)ヒップホップ・YO—CO[予約]	13:30(40分)オリジナルエアロ・江本[予約]			13:30
14:00					14:00(40分)ヨガ・米山[予約]								14:00
	14:25(40分)ヨガ・三輪[予約]												
14:30		14:30(40分)シンプルエアロ・新妻[予約]			14:55(40分)ラテンファン・石田（美）[予約]				14:40(40分)ラテンファン・石田（美）[予約]		14:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]		14:30
15:00							15:00(110分)バレエスクール[スクール]						15:00
15:30			15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]		15:55(40分)オリジナルエアロ・森[予約]	15:45(40分)CSLive/フィールピラティス[予約]			15:50(40分)ストレッチ・石田（美）[予約]		15:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	15:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・ジムスタッフ	15:30
16:00										16:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・青柳[予約]			16:00
16:30			16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]			16:40(40分)CSLive/ヨガ[予約]						16:30(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ	16:30
17:00					17:00(40分)ステップサーキット・山崎[予約]		17:00(60分)キッズバレエスクール[スクール]		16:50(40分)＊クラブ限定/セルフボディコンディショニング・滝川[予約]	16:55(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[予約]			17:00
17:30			17:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]					17:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ				17:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ジムスタッフ	17:30
18:00					18:00(40分)ストレッチ・山崎[予約]		18:00(60分)キッズバレエスクール[スクール]						18:00
18:30			18:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]					18:40(10分)ジムスモ/二の腕＆胸引き締め・ジムスタッフ					18:30
19:00		19:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・青柳[予約]											19:00
19:30				19:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ				19:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ジムスタッフ					19:30
20:00	20:05(40分)ZUMBA（R）・荒竹[予約]	20:05(40分)クラブ限定/体幹トレーニング・大町[予約]											20:00
20:30				20:40(10分)ジムスモ/背中引き締め・ジムスタッフ									20:30
21:00	21:00(40分)シェイプバンプ・松本[予約]			21:00(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・ジムスタッフ									21:00
21:30													21:30
	ボストン	ビーコン	マルチパーパス	ミニジム	ボストン	ビーコン	マルチパーパス	ミニジム	ボストン	ビーコン	マルチパーパス	ミニジム	
曜日	金				土				日				曜日

作成日:2026/11/03 13:11:03